

The logo for 'umra' features a stylized white 'u' with four colored dots (orange, pink, purple, green) arranged in a semi-circle above its left side. This is followed by the lowercase letters 'mra' in a white, rounded, sans-serif font.

umra

Stres – COVID

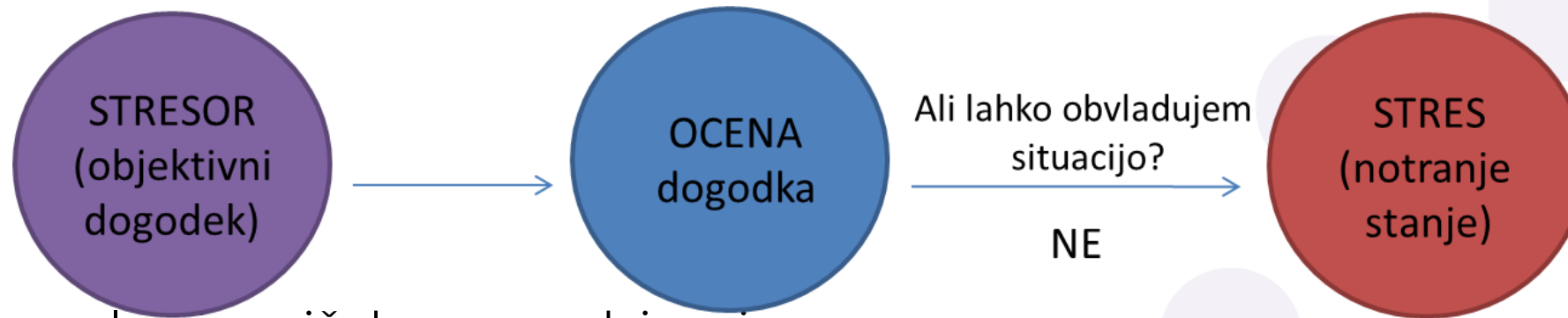
Veščine obvladovanja stresa

Avtor: prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, spec. psihiatrije

7. 4. 2021

Stres in stresorji

- Stres je **odgovor organizma, kadar je začasno porušeno ravnovesje** (telesno, duševno) zaradi **notranjih ali zunanjih vplivov** - stresorjev



- Je normalno in pričakovano odzivanje
- Kadar je stresorjev **preveč, so prepogosti, premočni** ali **predolgo trajajo** – nastanejo težave
- Stres je telesna in/ali psihična preobremenitev organizma (večinoma oboje).
- Težave nastanejo tudi, kadar posameznik nima dobrih strategij spoprijemanja

Trenutne okoliščine epidemije

Povzročijo, da so ljudje v večjem ali manjšem stresu



Ljudje sovražimo spremembe

Sami smo na trnih in ljudje okrog nas so v istem čolnu - zahtevni sogovorniki

Nevarnost je realna in bo še nekaj časa trajala

Ne moremo ubežati, drugje je še huje

Lažne novice in teorije zarote

Lahko se zalotimo, da sebi in drugim nehote povečujemo stres

PSIHOSOCIALNE OBREMENITVE, KI IZHAJAJO IZ DELOVNEGA OKOLJA

- DELOVNI POGOJI
- ZNAČILNOSTI DELOVNEGA MESTA/ORGANIZIRANOST DELA
- DELOVNA VLOGA
- TEHNOLOGIJA
- VODENJE
- ODNOSI NA DELOVNEM MESTU
- ČASOVNI PRITISK
- NEGOTOVOST



Zdaj pa še korona oblak!!!

- Delo od doma
- Izguba službe ali dohodka
- Delovne obremenitve so še hujše kot prej
- Otroci se šolajo doma
- Zbolimo sami, zbolijo sorodniki, sodelavci, ... lahko tudi smrtni izid
- Spremljamo poročila

Dobre strani trenutnih okoliščin

Zamislimo se nad svojim življenjem,
odločitvami, okoliščinami in ugotovimo,
kaj nam je res pomembno

Preverimo odnose

Najdemo svoje močne strani

Omejitve sprejmemo in v njih najdemo
varnost

Trajnostno načrtujemo doma in na
delovnem mestu – pokazale so se vse
mogoče šibkosti, ki jih sedaj lahko
odpravimo

Slabe strani trenutnih okoliščin

Smo nezadovoljni, prestrašeni in vsi
okoli nas tudi

Ljudje nas razočarajo

Brez milosti smo soočeni s svojimi
šibkimi stranmi

Omejitve nas samo še bolj spravljajo v
stres



Koliko stresa prenesemo brez škode?

	Zelo visoke stopnje stresa	Nizke stopnje stresa
Kratek čas	Najbolj smo prilagojeni na takšno doživljanje stresa – boj, beg ali zamrznitev naredijo svoje in oseba se umiri do naslednjega stresa.	Ne bo imelo nobenih posebnih učinkov. Če je odziv buren, pomeni, da je ima oseba nizko odpornost na stres in bi jo veljalo okrepiti.
Dolgo časa	Človek čuti stres in odziv nanj. Zaradi dolgega časa trajanja visokega stresa je pomembno aktivno sproščanje. Brez aktivnega sproščanja pride do izčrpanja in naučene nemoči.	Človek stresa sploh ne čuti in se aktivno ne sprošča. Telo se izčrpava in lahko se razvije sindrom izgorevanja, psihosomatske bolezni.

Prekomerni stres ima številne posledice

Duševno zdravje

Dobro duševno zdravje vključuje dobro obvladovanje stresa

Nekatere motnje sproži stres

Vse duševne motnje stres vzdržuje

Naučena nemoč

Telesno zdravje

Dobro telesno zdravje vključuje dobro obvladovanje stresa

Nekatere motnje sproži stres

Nekatere motnje stres vzdržuje oziroma povzroča poslabšanja

odnosi

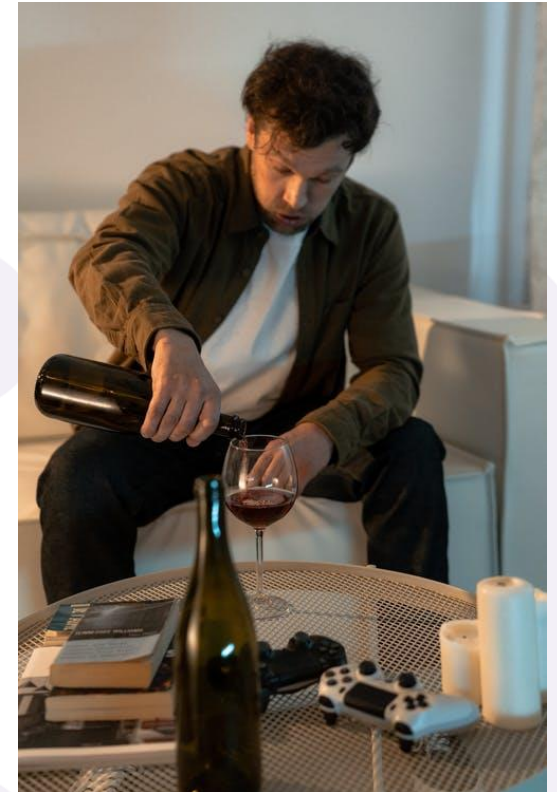
Dobro duševno zdravje se kaže v stabilnih, podpornih in kakovostnih odnosih

Stres zmanjša našo toleranco za frustracije



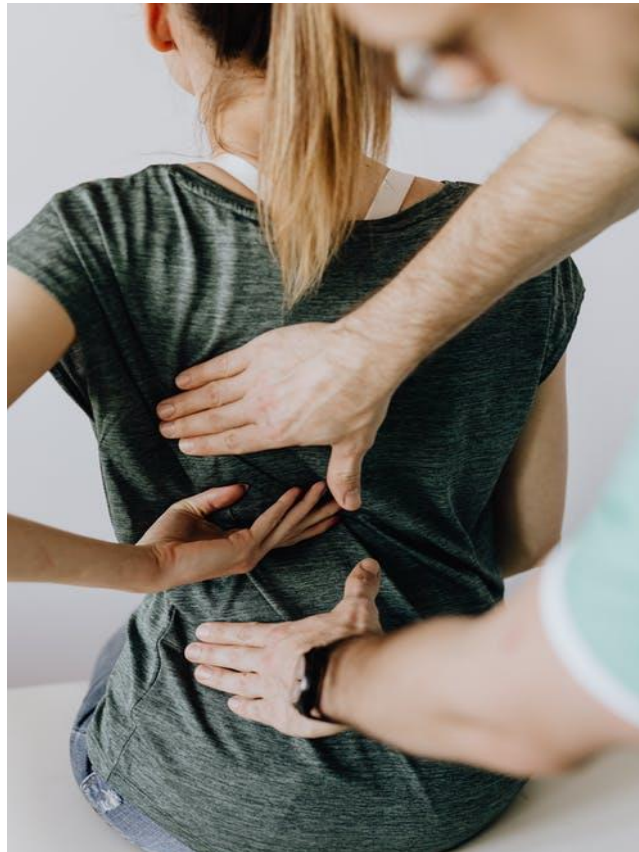
**Pivce za živce in rum za
pogum
Alkohol zmanjša tesnobo
in stres.
Zloraba in odvisnost ...**

**Kratkotrajna korist na
račun dolgoročne škode**



Telesne bolezni, ki jih povezujejo s prekomernim stresom

- Povišan krvni tlak
- Sladkorna bolezen
- Preveč „kisline“
- Pogoste infekcije
- Bolečina v križu
- rak



SINDROM IZGOREVANJA

- NASTANE PO VEČ LETIH PREKOMERNEGA STRESA
- POKAŽE SO KOT HUDA PSIHIČNA IN TELESNA UTRUJENOST, KI NE MINE PO DOPUSTU
- ZAHTEVA KORENITO SPREMEMBO STALIŠČ IN VREDNOST

Izpostavljam pet področij znanja in veščin, ki so pomembne za odpornost na stres. Vsa ta področja znanja in veščin lahko z vajo spravimo na raven mojstra.

Vaja dela mojstra, če mojster dela vajo.

- Vzemite list papirja.
 - Narišite razpredelnico
 - Ocenite
 - Naredite načrt
- za izboljšanje

Področje znanja in veščin	Znanje (Z, NT, M)	Veščine (Z, NT, M)
Zavedam se stresa pri sebi in drugih		
Vem, kako se stres kaže pri meni in pri drugih		
Ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva		
Stresni odziv mine sam po sebi in ga znam pospešiti		
Pasti, ki jih prinaša stres		

Prvič – zavedanje stresa pri sebi in drugih

	Znanje	Veščine
Začetnik	Nekje sem že slišal nekaj o stresu, a si ne znam dobro predstavljati, kaj je to.	Opazujem sebe in druge in se čudim svojim in odzivom drugih. Odzivi me včasih ustrašijo in presenetijo.
Predlagamo nadaljevalni tečaj	Veliko vem o stresu. Stres je nekaj normalnega in se dogaja vsem. Vem, kako se stres pokaže in kakšne posledice lahko ima.	Zlahka opazim, kdaj in kako močno sem v stresu in tudi pri drugih dobro ocenim, kdaj in koliko so v stresu. Odzive vzamem kot nekaj normalnega in vsakdanjega. Včasih me lastni odzivi ali odzivi okolice še presenetijo. Odzivov se ne ustrašim.
Izkušen	Včasih kaj novega izvem o stresu. Vem, da se stres lahko predvidi in da se lahko predvidi tudi dejavnosti za to, da bo stres čim manjši ali pa večji. (v zabavni industriji je pomembno ljudem nuditi pozitiven stres)	Opazujem sebe in druge in zelo dobro ocenim, kakšna je raven stresa pri sebi in drugih. Stresne odzive pri sebi in drugih znam zelo dobro predvideti in se nanje lahko pripravim. Stresne odzive pogosto tudi povsem preprečim, saj delujem premišljeno. Če hočem več stresa, si ga znam povečati.

Prvič – zavedanje stresa pri sebi in drugih

	Znanje	Veščine
Začetnik	Nekje sem že slišal nekaj o stresu, a si ne znam dobro predstavljati, kaj je to.	Opazujem sebe in druge in se čudim svojim in odzivom drugih. Odzivi me včasih ustrašijo in presenetijo.
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Veliko vem o stresu.</p> <p>Stres je nekaj normalnega in se dogaja vsem.</p> <p>Vem, kako se stres pokaže in kakšne posledice lahko ima.</p>	<p>Zlahka opazim, kdaj in kako močno sem v stresu in tudi pri drugih dobro ocenim, kdaj in koliko so v stresu.</p> <p>Odzive vzamem kot nekaj normalnega in vsakdanjega.</p> <p>Včasih me lastni odzivi ali odzivi okolice še presenetijo. Odzivov se ne ustrašim.</p>
Izkušen	<p>Včasih kaj novega izvem o stresu.</p> <p>Vem, da se stres lahko predvidi in da se lahko predvidi tudi dejavnosti za to, da bo stres čim manjši ali pa večji.</p> <p>(v zabavni industriji je pomembno ljudem nuditi pozitiven stres)</p>	<p>Opazujem sebe in druge in zelo dobro ocenim, kakšna je raven stresa pri sebi in drugih.</p> <p>Stresne odzive pri sebi in drugih znam zelo dobro predvideti in se nanje lahko pripravim.</p> <p>Stresne odzive pogosto tudi povsem preprečim, saj delujem premišljeno.</p> <p>Če hočem več stresa, si ga znam povečati.</p>

Prvič – zavedanje stresa pri sebi in drugih

	Znanje	Veščine
Začetnik	Nekje sem že slišal nekaj o stresu, a si ne znam dobro predstavljati, kaj je to.	Opazujem sebe in druge in se čudim svojim in odzivom drugih.
Predlagamo nadaljevalni tečaj	Veliko vem o stresu. Stres je nekaj normalnega in se dogaja vsem. Vem, kako se stres pokaže in kakšne posledice lahko ima.	Odzivi me včasih ustrašijo in presenetijo. Zlahka opazim, kdaj in kako močno sem v stresu in tudi pri drugih dobro ocenim, kdaj in koliko so v stresu. Odzive vzamem kot nekaj normalnega in vsakdanjega. Včasih me lastni odzivi ali odzivi okolice še presenetijo. Odzivov se ne ustrašim.
Izkušen	Včasih kaj novega izvem o stresu. Vem, da se stres lahko predvidi in da se lahko predvidi tudi dejavnosti za to, da bo stres čim manjši ali pa večji. (v zabavni industriji je pomembno ljudem nuditi pozitiven stres)	Opazujem sebe in druge in zelo dobro ocenim, kakšna je raven stresa pri sebi in drugih. Stresne odzive pri sebi in drugih znam zelo dobro predvideti in se nanje lahko pripravim. Stresne odzive pogosto tudi povsem preprečim, saj delujem premišljeno. Če hočem več stresa, si ga znam povečati.

**Drugič: Pri vsakem človeku se stres kaže nekoliko drugače
Zavedanje, da vsak nekoliko drugače doživlja stresni odziv in med zgoraj
naštetimi odzivi, ima vsak svoj nabor odzivov.**

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Ne vem, zakaj me po sestanku vedno boli glava.</p> <p>Ljudi pogost boli hrbet. Morda pa je vseeno kaj povezano s stresom.</p>	<p>Vzamem tableto proti bolečinam.</p> <p>Po službi grem na pivo s prijatelji in udrihamo po vsem mogočem in nam je lažje.</p> <p>Jezi me, da sem tako občutljiv.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da je pomembno opazovati svoje odzive in odzive drugih.</p> <p>Vem, da se ponavljajo in s tem se da ugotoviti, kako močno je kdo v stresu.</p>	<p>Dobro vem, da me bo zahtevnem sestanku bolela glava, obremenitve meljem v mislih in zato ne morem zaspati, nič mi ne prija jesti ali pa se poveča se mi želja po sladki hrani, pade mi želja po spolnosti. Vem, da je vse posledica stresa in si rečem, da rabim prost vikend in bo bolje. Opazujem sebe in druge ljudi in večinoma znam oceniti, kako močan stres čutijo.</p> <p>O sebi zaradi stresnega odziva nimam slabega menja.</p>
Izkušen	<p>Vem, da je stres vsak doživlja drugače in se da oceniti, kako močno je izražen.</p> <p>Lahko predvidimo, kako so bom sam odzval ali pa se bodo odzvali drugi.</p>	<p>Dobro poznam večno svojih odzivov in odzivov meni znanih ljudi.</p> <p>Včasih me odzivi presenetijo in si rečem, da se ves čas učimo.</p> <p>Lahko predvidim okoliščine in vrsto ter način stresnega odziva pri sebi in drugih.</p>

**Drugič: Pri vsakem človeku se stres kaže nekoliko drugače
Zavedanje, da vsak nekoliko drugače doživlja stresni odziv in med zgoraj
naštetimi odzivi, ima vsak svoj nabor odzivov.**

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Ne vem, zakaj me po sestanku vedno boli glava.</p> <p>Ljudi pogost boli hrbet. Morda pa je vseeno kaj povezano s stresom.</p>	<p>Vzamem tableto proti bolečinam.</p> <p>Po službi grem na pivo s prijatelji in udrihamo po vsem mogočem in nam je lažje.</p> <p>Jezi me, da sem tako občutljiv.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da je pomembno opazovati svoje odzive in odzive drugih.</p> <p>Vem, da se ponavljajo in s tem se da ugotoviti, kako močno je kdo v stresu.</p>	<p>Dobro vem, da me bo zahtevnem sestanku bolela glava, obremenitve meljem v mislih in zato ne morem zaspati, nič mi ne prija jesti ali pa se poveča se mi želja po sladki hrani, pade mi želja po spolnosti. Vem, da je vse posledica stresa in si rečem, da rabim prost vikend in bo bolje. Opazujem sebe in druge ljudi in večinoma znam oceniti, kako močan stres čutijo.</p> <p>O sebi zaradi stresnega odziva nimam slabega menja.</p>
Izkušen	<p>Vem, da je stres vsak doživlja drugače in se da oceniti, kako močno je izražen.</p> <p>Lahko predvidimo, kako so bom sam odzval ali pa se bodo odzvali drugi.</p>	<p>Dobro poznam večno svojih odzivov in odzivov meni znanih ljudi.</p> <p>Včasih me odzivi presenetijo in si rečem, da se ves čas učimo.</p> <p>Lahko predvidim okoliščine in vrsto ter način stresnega odziva pri sebi in drugih.</p>

**Drugič: Pri vsakem človeku se stres kaže nekoliko drugače
Zavedanje, da vsak nekoliko drugače doživlja stresni odziv in med zgoraj
naštetimi odzivi, ima vsak svoj nabor odzivov.**

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Ne vem, zakaj me po sestanku vedno boli glava.</p> <p>Ljudi pogost boli hrbet. Morda pa je vseeno kaj povezano s stresom.</p>	<p>Vzamem tableto proti bolečinam.</p> <p>Po službi grem na pivo s prijatelji in udrihamo po vsem mogočem in nam je lažje.</p> <p>Jezi me, da sem tako občutljiv.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da je pomembno opazovati svoje odzive in odzive drugih.</p> <p>Vem, da se ponavljajo in s tem se da ugotoviti, kako močno je kdo v stresu.</p>	<p>Dobro vem, da me bo zahtevnem sestanku bolela glava, obremenitve meljem v mislih in zato ne morem zaspati, nič mi ne prija jesti ali pa se poveča se mi želja po sladki hrani, pade mi želja po spolnosti. Vem, da je vse posledica stresa in si rečem, da rabim prost vikend in bo bolje. Opazujem sebe in druge ljudi in večinoma znam oceniti, kako močan stres čutijo.</p> <p>O sebi zaradi stresnega odziva nimam slabega menja.</p>
Izkušen	<p>Vem, da je stres vsak doživlja drugače in se da oceniti, kako močno je izražen.</p> <p>Lahko predvidimo, kako so bom sam odzval ali pa se bodo odzvali drugi.</p>	<p>Dobro poznam večno svojih odzivov in odzivov meni znanih ljudi.</p> <p>Včasih me odzivi presenetijo in si rečem, da se ves čas učimo.</p> <p>Lahko predvidim okoliščine in vrsto ter način stresnega odziva pri sebi in drugih.</p>

Tretjič: Ločevanje vzrokov stresa, na tiste, na katere imamo vpliv in tiste, na katere nimamo vpliva

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči:</p> <p>Mislim in verjamem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vse v moji moči. - nič ni v moji moči. 	<p>Rad bi imel vpliv na vse in mi nobeden ne bo več težil.</p> <p>Najraje bi se vsemu umaknil, da bi končno imel popoln mir.</p> <p>Nič se ne da spremeniti in zato je bolje, da se ničesar ne lotevam.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	Vem, da imam na določene stvari vpliv in na določene ne.	<p>Včasih se zmotim in mislim, da imam vpliv, pa ga nimam in obratno.</p> <p>Jezim se, da sem se zmotil.</p> <p>Opazujem in opredelim, kaj je mogoče storiti in kaj ni mogoče storiti, da se vzrok stresa odstrani.</p> <p>Če ni mogoče vzroka odstraniti, si stresa ne povečujemo več, temveč blažimo odzive.</p> <p>Primer: naporen sestanek – če je vzrok stresa, ker smo slabo pripravljene, se drugič bolje pripravimo. Če je vzrok stresa v napornih sodelavci, se odločimo, da se ne bomo obremenjevali z njimi in njihovimi težavami, saj jih je moremo spremeniti. Če se obremenjujemo zaradi drugih, si stres povečujemo.</p>
Izkušen	<p>Vem, da ima človek na določene stvari vpliv, na nekatere pa nima vpliva.</p> <p>Splača se premisliti, čemu bomo posvetili čas in svoje moči.</p>	<p>Izvrstno ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva.</p> <p>Načrtno se lotevam tistih stvari, ki jih lahko obvladam.</p> <p>Dejavnosti načrtujem.</p> <p>Ne žalujem za zamujenimi priložnostmi in raje čakam na nove.</p> <p>Stres zaradi napornega sestanka predvidimo in smo pripravljene na vse.</p>

Tretjič: Ločevanje vzrokov stresa, na tiste, na katere imamo vpliv in tiste, na katere nimamo vpliva

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči:</p> <p>Mislim, da lahko vplivam na vse in da se vse da urediti.</p> <p>Mislim, da se nič ne da spremeniti in se ne splača truditi.</p>	<p>Rad bi imel vpliv na vse in mi nobeden ne bo več težil.</p> <p>Najraje bi se vsemu umaknil, da bi končno imel popoln mir.</p> <p>Nič se ne da spremeniti in zato je bolje, da se ničesar ne lotevam.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da imam na določene stvari vpliv in na določene ne in me to včasih malo jezi, ker ni fer.</p>	<p>Včasih se zmotim in mislim, da imam vpliv, pa ga nimam in obratno. Jezim se, da sem se zmotil.</p> <p>Opazujem in opredelim, kaj je mogoče storiti in kaj ni mogoče storiti, da se vzrok stresa odstrani.</p> <p>Če ni mogoče vzroka odstraniti, si stresa ne povečujemo več, temveč blažimo odzive.</p> <p>Primer: naporen sestanek – smo slabo pripravljene, sodelavci so neprijetni, delo je zahtevno.</p>
Izkušen	<p>Vem, da ima človek na določene stvari vpliv, na nekatere pa nima vpliva.</p> <p>Splača se premisliti, čemu bomo posvetili čas in svoje moči.</p>	<p>Izvrstno ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva.</p> <p>Načrtno se lotevam tistih stvari, ki jih lahko obvladam.</p> <p>Dejavnosti načrtujem.</p> <p>Ne žalujem za zamujenimi priložnostmi in raje čakam na nove.</p> <p>Stres zaradi napornega sestanka predvidimo in smo pripravljene na vse.</p>

Tretjič: Ločevanje vzrokov stresa, na tiste, na katere imamo vpliv in tiste, na katere nimamo vpliva

	Znanje	Veščine
Začetnik	Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči: Mislim, da lahko vplivam na vse in da se vse da urediti.	Rad bi imel vpliv na vse in mi nobeden ne bo več težil. Najraje bi se vsemu umaknil, da bi končno imel popoln mir.
Predlagamo nadaljevalni tečaj	Mislim, da se nič ne da spremeniti in se ne splača truditi. Vem, da imam na določene stvari vpliv in na določene ne.	Nič se ne da spremeniti in zato je bolje, da se ničesar ne lotevam. Včasih se zmotim in mislim, da imam vpliv, pa ga nimam in obratno. Jezim se, da sem se zmotil. Opazujem in opredelim, kaj je mogoče storiti in kaj ni mogoče storiti, da se vzrok stresa odstrani. Če ni mogoče vzroka odstraniti, si stresa ne povečujemo več, temveč blažimo odzive. Primer: naporen sestanek – če je vzrok stresa, ker smo slabo pripravljene, se drugič bolje pripravimo. Če je vzrok stresa v napornih sodelavci, se odločimo, da se ne bomo obremenjevali z njimi in njihovimi težavami, saj jih je moremo spremeniti. Če se obremenjujemo zaradi drugih, si stres povečujemo.
Izkušen	Vem, da ima človek na določene stvari vpliv, na nekatere pa nima vpliva. Splača se premisliti, čemu bomo posvetili čas in svoje moči.	Izvrstno ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva. Načrtno se lotevam tistih stvari, ki jih lahko obvladam. Dejavnosti načrtujem. Ne žalujem za zamujenimi priložnostmi in raje čakam na nove. Stres zaradi napornega sestanka predvidim in sem pripravljen na vse.

Četrtrič: stresni odziv mine sam po sebi in umiritev lahko pospešimo
Vsak stresni odziv sčasoma sam po sebi mine. Naučimo se lahko veščine, s katero pospešimo umiritev. Vsak ima svoje načine, s katerimi se umiri.

	Znanje	Veščine
Začetnik	Včasih se slabo počutim in ne vem, kaj bi bilo takrat treba narediti.	<p>Grem na pivo.</p> <p>Ne storim nič in čakam, da bo vihar mimo.</p> <p>Preklinjam, pa čeprav me vsi slišijo.</p> <p>Buljim v TV ali računalnik in dajem vedeti, naj me vsi pustijo pri miru, ker imam slab dan.</p> <p>Hitro si grem kaj lepega kupiti, da se razvedrim.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Če se človek počuti napet in to ne mine, velja nekaj storiti, da se bo počutil bolje. Vem, da obstaja več načinov za sproščanje po stresu in jih tudi uporabljam.</p> <p>Vem, da obstajajo koristni in škodljivi načini in včasih mi spodsne in naredim kaj nekoristnega.</p>	<p>Imam nekaj načinov za sproščanje po stresu.</p> <p>Ločim, kateri odzivi so koristni in kateri so nekoristni.</p> <p>Primer koristnih odzivov: danes je bil v službi težek dan in sestanki so bili naporni. Domov grem raje peš in danes bom užival lahko hrano.</p> <p>Preklinjam, ko me nobeden ne sliši.</p> <p>Primer nekoristnih odzivov: po naporni službi grem na pivo in zaradi glavobola vzamem tableto priti bolečini. Potem mi je žal in se krivim – ups – povečujem si stres.</p>
Izkušen	<p>Vem, da včasih stresni odziv včasih traja predolgo in je moteč.</p> <p>Včasih pa stresni odziv ni problem in ga lahko pustim, da sam mine.</p> <p>Vem, da obstaja veliko načinov za sproščanje in vsak si mora najti svoj lasten nabor.</p>	<p>Sam sem odgovoren za svoje življenje in počutje, zato uporabljam svoj nabor načinov sprostitve.</p> <p>Poskusim tudi kaj novega.</p> <p>Nekoristnih načinov sproščanja se izogibam – prinesejo samo dodaten stres.</p>

Četrtrič: stresni odziv mine sam po sebi in umiritev lahko pospešimo
Vsak stresni odziv sčasoma sam po sebi mine. Naučimo se lahko veščine, s katero pospešimo umiritev. Vsak ima svoje načine, s katerimi se umiri.

	Znanje	Veščine
Začetnik	Včasih se slabo počutim in ne vem, kaj bi bilo takrat treba narediti.	Grem na pivo. Ne storim nič in čakam, da bo vihar mimo. Preklinjam, pa čeprav me vsi slišijo. Buljim v TV ali računalnik in dajem vedeti, naj me vsi pustijo pri miru, ker imam slab dan. Hitro si grem kaj lepega kupiti, da se razvedrim.
Predlaga mo nadaljevalni tečaj	Če se človek počuti napet in to ne mine, velja nekaj storiti, da se bo počutil bolje. Vem, da obstaja več načinov za sproščanje po stresu in jih tudi uporabljam. Vem, da obstajajo koristni in škodljivi načini in včasih mi spodrsne in naredim kaj nekoristnega.	Imam nekaj načinov za sproščanje po stresu. Ločim, kateri odzivi so koristni in kateri so nekoristni in uporabljam oboje. Po nekoristnih odzivih me peče slaba vest. Ups – povečujem si stres. Preklinjam, ko me nobeden ne sliši.
Izkušen	Vem, da včasih stresni odziv včasih traja predolgo in je moteč. Včasih pa stresni odziv ni problem in ga lahko pustim, da sam mine. Vem, da obstaja veliko načinov za sproščanje in vsak si mora najti svoj lasten nabor.	Sam sem odgovoren za svoje življenje in počutje, zato uporabljam svoj nabor načinov sprostitve. Poskusim tudi kaj novega. Nekoristnih načinov sproščanja se izogibam – prinesejo samo dodaten stres.

Četrtrič: stresni odziv mine sam po sebi in umiritev lahko pospešimo
Vsak stresni odziv sčasoma sam po sebi mine. Naučimo se lahko veščine, s katero pospešimo umiritev. Vsak ima svoje načine, s katerimi se umiri.

	Znanje	Veščine
Začetnik	Včasih se slabo počutim in ne vem, kaj bi bilo takrat treba narediti.	<p>Grem na pivo.</p> <p>Ne storim nič in čakam, da bo vihar mimo.</p> <p>Preklinjam, pa čeprav me vsi slišijo.</p> <p>Buljim v TV ali računalnik in dajem vedeti, naj me vsi pustijo pri miru, ker imam slab dan.</p> <p>Hitro si grem kaj lepega kupiti, da se razvedrim.</p> <p>Imam nekaj načinov za sproščanje po stresu.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Če se človek počuti napet in to ne mine, velja nekaj storiti, da se bo počutil bolje. Vem, da obstaja več načinov za sproščanje po stresu in jih tudi uporabljam.</p> <p>Vem, da obstajajo koristni in škodljivi načini in včasih mi spodrsne in naredim kaj nekoristnega.</p>	<p>Ločim, kateri odzivi so koristni in kateri so nekoristni.</p> <p>Primer koristnih odzivov: danes je bil v službi težek dan in sestanki so bili naporni. Domov grem raje peš in danes bom užival lahko hrano.</p> <p>Preklinjam, ko me nobeden ne sliši.</p> <p>Primer nekoristnih odzivov: po naporni službi grem na pivo in zaradi glavobola vzamem tableto priti bolečini. Potem mi je žal in se krivim – ups – povečujem si stres.</p>
Izkušen	<p>Vem, da včasih stresni odziv včasih traja predolgo in je moteč.</p> <p>Včasih pa stresni odziv ni problem in ga lahko pustim, da sam mine.</p> <p>Vem, da obstaja veliko načinov za sproščanje in vsak si mora najti svoj lasten nabor.</p>	<p>Sam sem odgovoren za svoje življenje in počutje, zato uporabljam svoj nabor načinov sprostitve.</p> <p>Poskusim tudi kaj novega.</p> <p>Nekoristnih načinov sproščanja se izogibam – prinesejo samo dodaten stres.</p>

Petič: poznavanje pasti, ki jih prinaša stres

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči:</p> <p>Verjamem, da si smem vzeti prostor in da vsem pokažem, kako se počutim.</p> <p>Bolje je reči nič in nič pokazati.</p>	<p>Pokažem svoje počutje in se s tem sprostim, pa tudi če je to kričanje, preklinjanje, zmerjanje, obtoževanje, jokanje in podobno. Včasih dobim podporo in razumevanje. Včasih pa me ignorirajo. Zgodi se tudi, da sem kaznovan.</p> <p>Ničesar ne pokažem in tiščim v sebi. Nekateri rinejo vame, naj kaj povem. Večina me pusti pri miru. Nobeden me ne razume.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da si z napačnim odzivanjem lahko bistveno povečam stres.</p> <p>Vem, da veliko prenesem.</p> <p>Poznam pojem izgorelosti, verjetno pa se meni ne more zgoditi.</p>	<p>Opazujem mojstre obvladovanja stresa in jih posnemam.</p> <p>Poskušam različne načine soočanja s stresom in mi gre že kar dobro. Moti me, da se včasih ne morem sprostiti in da meljem različne misli.</p> <p>Preskušam meje stresa, ki jih lahko zdržim.</p>
Izkušen	<p>Vem, kdaj je stresa preveč in kdaj ga je dovolj.</p> <p>Dobro obvladovanje stresa prinaša pasti:</p> <p>prevzemanje odgovornosti za druge (naredimo ker lahko),</p> <p>preobremenitve (sprejmemo obveznost, ker nam ni težko), izgorelost (ko se leta in leta ponavlja preobremenitev) in brezčutnost (pozabimo, da smo bili vsi začetniki in da smo se svojih veščin naučili).</p>	<p>Izgorelosti se bojim. Ko se pojavi, sem iskreno presenečen.</p> <p>Dobro obvladujem stres in vse zmorem brez težav.</p> <p>Uživam na krilih stresa.</p> <p>Preveč dobrih stvari na kupu manjša užitek, zato jih skrbno načrtujem.</p> <p>Preveč obremenitev tudi manjša užitek in jih raje ne sprejemam.</p> <p>Razumem, da ljudje od mene veliko pričakujejo – jaz tudi.</p> <p>Ne delam namesto drugih temveč z drugimi.</p> <p>Pazim, da ne izgorim.</p> <p>Ljudem sem zgled, kako se obvladuje stres.</p>

Petič: poznavanje pasti, ki jih prinaša stres

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči:</p> <p>Verjamem, da si smem vzeti prostor in da vsem pokažem, kako se počutim.</p> <p>Bolje je reči nič in nič pokazati.</p>	<p>Pokažem svoje počutje in se s tem sprostim, pa tudi če je to kričanje, preklinjanje, zmerjanje, obtoževanje, jokanje in podobno. Včasih dobim podporo in razumevanje. Včasih pa me ignorirajo. Zgodi se tudi, da sem kaznovan.</p> <p>Ničesar ne pokaže in tiščim v sebi. Nekateri rinejo vame, naj kaj povem. Večina me pusti pri miru. Nobeden me ne razume.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Vem, da si z napačnim odzivanjem lahko bistveno povečam stres.</p> <p>Vem, da veliko prenesem.</p> <p>Poznam pojem izgorelosti, verjetno pa se meni ne more zgoditi.</p>	<p>Opazujem mojstre obvladovanja stresa in jih posnemam.</p> <p>Poskušam različne načine soočanja s stresom in mi gre že kar dobro. Moti me, da se včasih ne morem sprostiti in da meljem različne misli.</p> <p>Preskušam meje stresa, ki jih lahko zdržim.</p> <p>Izgorelosti se bojim. Ko se pojavi, sem iskreno presenečen.</p>
Izkušen	<p>Vem, kdaj je stresa preveč in kdaj ga je dovolj.</p> <p>Dobro obvladovanje stresa prinaša pasti:</p> <p>prevzemanje odgovornosti za druge (naredimo ker lahko),</p> <p>preobremenitve (sprejmemo obveznost, ker nam ni težko), izgorelost (ko se leta in leta ponavlja preobremenitev) in brezčutnost (pozabimo, da smo bili vsi začetniki in da smo se svojih veščin naučili).</p>	<p>Dobro obvladam stres in vse zmorem brez težav.</p> <p>Uživam na krilih stresa.</p> <p>Preveč dobrih stvari na kupu manjša užitek, zato jih skrbno načrtujem.</p> <p>Preveč obremenitev tudi manjša užitek in jih raje ne sprejemam.</p> <p>Razumem, da ljudje od mene veliko pričakujejo – jaz tudi.</p> <p>Ne delam namesto drugih temveč z drugimi.</p> <p>Pazim, da ne izgorim.</p> <p>Ljudem sem zgled, kako se obvladuje stres.</p>

Petič: poznavanje pasti, ki jih prinaša stres

	Znanje	Veščine
Začetnik	<p>Najdemo dve popolnoma nasprotni stališči:</p> <p>Verjamem, da si smem vzeti prostor in da vsem pokažem, kako se počutim.</p>	<p>Pokažem svoje počutje in se s tem sprostim, pa tudi če je to kričanje, preklinjanje, zmerjanje, obtoževanje, jokanje in podobno. Včasih dobim podporo in razumevanje. Včasih pa me ignorirajo. Zgodí se tudi, da sem kaznovan.</p> <p>Ničesar ne pokaže in tiščim v sebi. Nekateri rinejo vame, naj kaj povem. Večina me pusti pri miru. Nobeden me ne razume.</p>
Predlagamo nadaljevalni tečaj	<p>Bolje je reči nič in nič pokazati.</p> <p>Vem, da si z napačnim odzivanjem lahko bistveno povečam stres.</p> <p>Vem, da veliko prenesem.</p> <p>Poznam pojem izgorelosti, verjetno pa se meni ne more zgoditi.</p>	<p>Opazujem mojstre obvladovanja stresa in jih posnemam.</p> <p>Poskušam različne načine soočanja s stresom in mi gre že kar dobro. Moti me, da se včasih ne morem sprostiti in da meljem različne misli.</p> <p>Preskušam meje stresa, ki jih lahko zdržim.</p> <p>Izgorelosti se bojim. Ko se pojavi, sem iskreno presenečen.</p>
Izkušen	<p>Vem, kdaj je stresa preveč in kdaj ga je dovolj.</p> <p>Dobro obvladovanje stresa prinaša pasti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prevzemanje odgovornosti za druge preobremenitve (sprejmemo obveznost, ker nam ni težko), • izgorelost • brezčutnost 	<p>Dobro obvladujem stres in vse zmorem brez težav.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uživam na krilih stresa. • Preveč dobrih stvari na kupu manjša užitek, zato jih skrbno načrtujem. • Preveč obremenitev tudi manjša užitek in jih raje ne sprejemam. • Razumem, da ljudje od mene veliko pričakujejo – jaz tudi. • Ne delam namesto drugih temveč z drugimi. • Pazim, da ne izgorim. • Ljudem sem zgled, kako se obvladuje stres.

Izpolnili ste razpredelnico. Kaj pa zdaj?

Področje znanja in veščin	Znanje (Z, NT, M)	Veščine (Z, NT, M)
Zavedam se stresa pri sebi in drugih		
Vem, kako se stres kaže pri meni in pri drugih		
Ločim, na kaj imam vpliv in na kaj nimam vpliva		
Stresni odziv mine sam po sebi in ga znam pospešiti		
Pasti, ki jih prinaša stres		

1. Pogledajte, kje so največje diskrepance!!! Če nekaj vemo, pa ne delamo tako, kot menimo, da je prav, si povečujemo stres in si škodimo.
2. Izkoreninimo vse Z-je
3. Učimo se od mojstrov!!!

Strategije obvladovanja stresa – postanite mojstri



Poti iz labirintov

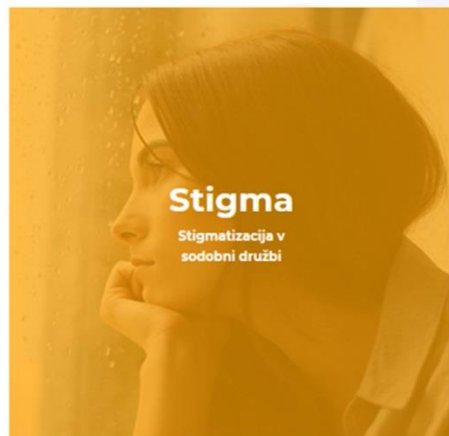
Rešitev vedno obstaja.

POIŠČI REŠITEV

POIŠČI POMOČ

Kraj

Terapevt



Brezplačne Spletne delavnice

Spletna platforma OMRA

www.omra.si

Poiščite nas tudi na:
@ProgramOmra

